

# Messer & Gabel

MIRKO BURI

---

## GEGEN DEN REST

*Der Jungkoch kämpft  
erfolgreich gegen  
Food Waste. >> Seite 2*

### «Nose to Tail» – The Challenge

Köstliche Lammrezepte aus  
dem Inselfpital und dem Food Truck.

>> Seite 6

### LCDJ-Kochwettbewerb

Das grosse Finale, der strahlende Sieger,  
die besten Momente.

>> Seite 14



# Buri

AGAINST  
FOOD WASTE



## ZU BESUCH BEI «NO FOOD WASTE»-KOCH MIRKO BURI

*Aktuelle Studien zeigen, dass in der Schweizer Gastronomie pro Gast und Menü durchschnittlich 191 g Lebensmittel im Abfall landen. Der junge Berner Koch Mirko Buri hat dieser Verschwendung den Kampf angesagt und in Köniz das erste No-Food-Waste-Restaurant der Schweiz eröffnet. «Messer & Gabel» hat mit ihm gesprochen – über Lebensmittelabfälle, was Gastronomen dagegen tun können und warum das gut ist für die Umwelt und für ihre Margen.*

**B**evor wir nach Mitteln und Wegen gegen die Verschwendung suchen, zuerst die Frage: Was ist Food Waste? «Als Food Waste werden Lebensmittel bezeichnet, die für den Menschen produziert wurden und die auf dem Weg zum Teller verloren gehen oder weggeworfen werden», erklärt Mirko Buri. Der junge Berner hat Anfang 2014 mitten in Köniz das No-Food-Waste-Restaurant «Mein Küchenchef» eröffnet, und reduziert dort Lebensmittelabfälle auf ein Minimum. «Food Waste beginnt nicht erst in der Küche, sondern schon vorher, bei den Produzenten zum Beispiel», erklärt der engagierte Jungkoch. «In der Schweiz wird viel weggeworfen – aussortierte Früchte und Gemüse in der Landwirtschaft, Überproduktionen in der Lebensmittelindustrie oder in der Gastronomie, abgelaufene Produkte – so vieles, das eigentlich essbar wäre.» Gemäss dem Verein [foodwaste.ch](http://foodwaste.ch) gehen in der Schweiz ein Drittel aller Lebensmittel verloren. Das sind pro Jahr rund 2 310 000 Tonnen Lebensmittel.

### Food Waste kostet!

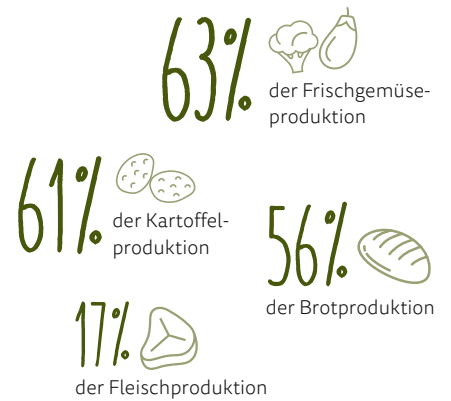
Ein Grossteil der Lebensmittelabfälle entsteht im Haushalt von Herr und Frau

Schweizer. Die Gastronomie macht nur gerade fünf Prozent der Lebensmittelabfälle aus. Dennoch lohnt sich ein Blick in den eigenen Abfallkübel. Der Umwelt und der Kasse zuliebe. Denn wer Lebensmittel wegwirft, verschwendet wichtige Ressourcen wie Wasser, Energie und Anbauflächen. Und zudem bedeuten Lebensmittel, die im Abfall landen, für ein Unternehmen finanziellen Einbussen: Eine Studie von [hotelleriesuisse](http://hotelleriesuisse.ch) und dem Verein [United Against Waste](http://UnitedAgainstWaste.ch) in 17 Schweizer Betrieben hat gezeigt, dass pro Gast und Menü durchschnittlich 191 g Lebensmittelabfall entstehen. Das sind Kosten von einem Franken pro Gast.

### No Food Waste: Kampf der Verschwendung!

In seinem Restaurant «Mein Küchenchef» kocht Mirko Buri gegen die Verschwendung an. «Beim Gemüse etwa wird viel weggeworfen: Rüebli, die zu krumm, und Gurken, die zu gross sind. Oder Blumenkohl, der zu klein ist. Das alles landet normalerweise gar nicht erst im Verkauf, sondern im Abfall.» Nicht so bei «Mein Küchenchef»: Buri bezieht Bio-Gemüse aus Überproduktionen und Gemüse, das bei der Kalibration durchgefallen und

### Was geht verloren?

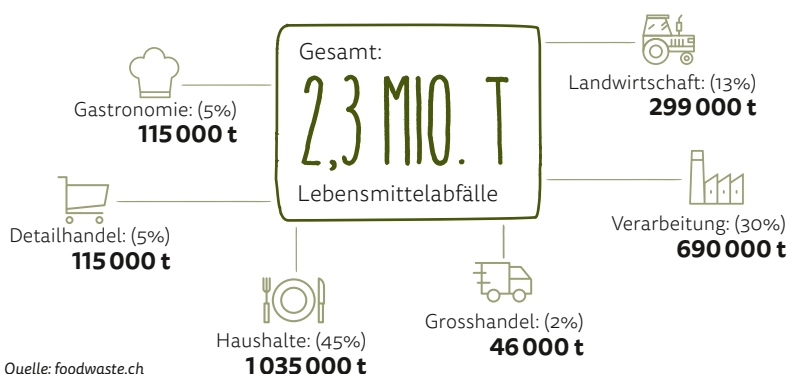


Quelle: [foodwaste.ch](http://foodwaste.ch)

somit für den Verkauf ungeeignet ist. Daraus bereiten er und seine Mitarbeitenden täglich ein frisches vegetarisches Mittagsmenü zu. «Wir servieren natürlich auch Fleisch – Schweizer Fleisch», schmunzelt Buri. Wer zu seinem Mittagsmenü ein Stück Fleisch geniessen möchte, kann dieses aus dem sous-vide-verpackten Take-away-Angebot auswählen und vom Küchenchef frisch zubereiten lassen. Und auch hier gilt: No Food Waste! «Beim Tier machen die Edelmstücke etwa 8% aus – und genauso gross ist auch bei uns der Anteil von Filet, Entrecôte und Co. Wir wollen von einem Tier möglichst alle Teile verwenden.» Und der Erfolg gibt Buris Konzept recht: «Mein Küchenchef» serviert täglich 280 Essen, im Restaurant in Köniz, als Take-away, als Lieferant und in Zusammenarbeit mit dem Catering-Unternehmen «Zum guten Heinrich» und dessen Food-Bikes.

«Messer & Gabel» hat Mirko Buri über die Schultern geblickt und dem No-Food-Waste-Koch einige Tipps und Tricks für Sie abgeluchst.

### Food Waste in der Schweiz



Quelle: [foodwaste.ch](http://foodwaste.ch)

# Geben Sie Ihren Gästen den Rest!

Ob Parüren, die Fettschichten vom Entrecôte oder vom Schinken oder Überproduktionen vom Ragout oder vom Schmorbraten: bei No-Food-Waste-Koch Mirko Buri landet nichts im Abfall. Für «Messer & Gabel» hat er aus Fleischresten ungewöhnliche und aussergewöhnlich feine Spezialitäten kreiert.

Die ausführlichen Rezepte finden Sie unter [schweizerfleisch.ch/1608](http://schweizerfleisch.ch/1608)

## NOFOODWASTE-REZEPT: CEVAPCICI IN KARTOFFEL-SPAGHETTI



## NOFOODWASTE-REZEPT: SPECK-POPCORN



«The Waste»:  
Parüren vom Schwein  
und vom Rind



### No-Food-Waste-Tipps vom Experten

In seiner Küche im «Mein Küchenchef» hat Mirko Buri insgesamt 46 Massnahmen entwickelt, die helfen, Lebensmittelabfälle zu vermeiden. «Diese umfassen die gesamte Produktionskette, vom Einkauf über die Zubereitung bis hin zum Teller. Mit diesen Massnahmen schaffen wir es, pro Teller rund 200 g Lebensmittelabfälle zu vermeiden», erklärt Mirko Buri. Dies sind seine No-Food-Waste-Tipps im Umgang mit Fleisch:

#### Ganz einkaufen I

«Wir setzen auf «Nose to Tail» und versuchen, wenn immer möglich, ganze Tiere einzukaufen und auch die weniger edlen Teile zu verwerten», führt Buri aus. Wer «Nose to Tail» kocht, vermeidet einerseits, dass weniger edle Stücke dem Abfall zum Opfer fallen, und spart andererseits, da diese Stücke bedeutend günstiger sind als etwa das Filet. «Beim Poulet ist dies natürlich einfach, das lässt sich schnell verwerten. Beim Rind wird's etwas komplizierter», sagt Buri und bestellt deshalb bei grösseren Tieren sogenannte Fleischpakete direkt beim Produzenten. Diese enthalten edle und weniger edle Stücke in einem ausgewogenen Verhältnis.

#### Ganz einkaufen II

Nicht nur bei den Tieren lohnt es sich, aufs Ganze zu gehen, sondern auch bei den einzelnen Stücken. «Es fällt mir immer wieder auf, dass Betriebe zum Beispiel beim Filet nur das Mittelstück einkaufen – da bleiben jede Menge Filetköpfe und Filetspitzen übrig», so Buri. Er empfiehlt, das Filet als Ganzes zu kaufen: «Aus den Filetspitzen lässt sich ein köstliches Stroganoff zubereiten – und aus dem Kopf ein feines Chateaubriand.»

#### Haltbarkeit verlängern

Mit den richtigen Techniken lässt sich die Haltbarkeit verschiedener Produkte um ein Vielfaches verlängern und somit vermeiden, dass Produkte weggeworfen werden müssen, weil sie nicht schnell genug aufgebraucht wurden. «Unsere Pouletbrüstli zum Beispiel», erklärt Buri, «bewahren wir halbgegart sous-vide auf.» Mit diesem zertifizierten Verfahren kann er die Haltbarkeit seiner Pouletbrüstli von 21 Tagen auf 100 Tage verlängern. «Das lässt uns in der Menüplanung natürlich sehr viel mehr Flexibilität.»

#### Garverluste vermindern

«Bei uns wird so ziemlich alles Fleisch sous-vide niedergegart, vom Edelstück bis hin zum Schmorgericht», so der Profikoch. Auf diese Weise kann Buri den Garverlust beim Fleisch stark reduzieren: Beim Niedergaren liegt der Garverlust bei gerade mal 5–10%, gegenüber ganzen 40–50% bei klassischen Methoden. «Schmorstücke gart man am besten über Nacht im Hold-o-mat, dann spart man nicht nur beim Garverlust, sondern gleich noch beim Strom», rät Mirko Buri.

Ausserdem empfiehlt er allen Gastronomen, bei Fleisch, das eingefroren wird, die Schockfrostmethode: «Es bilden sich beim Schockgefrieren viel kleinere Eiskristalle als beim normalen Gefrierprozess. Wird das Fleisch dann später langsam aufgetaut, verliert es beim Garen weniger Saft.»

#### Nichts wegwerfen

Ob Parüren oder Überproduktionen: Mit ein wenig Kreativität lässt sich fast alles verwerten. «Nehmen wir die Fettdecke vom Entrecôte. Die wird hier in der Schweiz nur selten mitserviert – und wenn, kommt sie auf dem Teller wieder zurück. Das ist ja auch kein Wunder, denn damit sie wirklich geniessbar wird, muss man sie richtig lange kochen.

«The Waste»:  
Fettabschnitte vom  
Schweinefleisch



### NOFOODWASTE-REZEPT: RILLETTES MIT LEBKUCHENGEWÜRZ



### NOFOODWASTE-REZEPT: LARDO IM KRÄUTERMANTEL



«The Waste»:  
Fettdecke vom Entrecôte

«The Waste»:  
Geschmortes Fleisch



Sonst bleibt sie hart.» Darum gart Mirko Buri die Fettschicht während Stunden sous-vide und macht daraus einen köstlichen Lardo im Kräutermantel. Andere Parüren von Schwein und Rind sammelt er tiefgefroren, bis er etwa 15 kg beisammen hat. «Dann kommt das Ganze einmal durch den Fleischwolf – und schon haben wir bestes gemischtes Hackfleisch für einen Hackbraten oder für Cevapcici.»

Bei Resten aus Überproduktionen rät er, diese bewusst einzuplanen. Das heisst, sich im Vorfeld zu überlegen, was mit eventuellen Resten geschehen könnte. «Bei uns ist klar: Wenn was vom Ragout übrigbleibt, machen wir daraus Rillettes. Die halten sich warm abgefüllt bis zu einem Jahr im Kühlschrank und passen perfekt zu Apéros oder Salaten.»

#### Flexibel servieren

Nicht nur beim Einkauf und bei der Zubereitung lassen sich Lebensmittelabfälle vermeiden. Auch bei den Tellerresten haben Gastronomen eine bestimmte Flexibilität. «Lieber kleinere Portionen servieren, und dafür das Nachschöpfen wieder aufleben lassen», empfiehlt Mirko Buri. So läuft es auch bei «Mein Küchenchef»: Hier wiegt ein Mittagsmenü 450 g – Suppe oder Salat und Dessert inklusive. Wer mehr mag, darf sich

an der Theke Nachschub holen. «Und 130 g Fleisch pro Person reichen aus meiner Sicht auf einer normalen Portion völlig aus.»

Dank diesen und weiteren Massnahmen fallen im «Mein Küchenchef» auf 360 Mahlzeiten à 450 g gerade mal 640 g Lebensmittelabfall an. Eindrücklich! Und wie sieht's in Ihrem Betrieb aus?

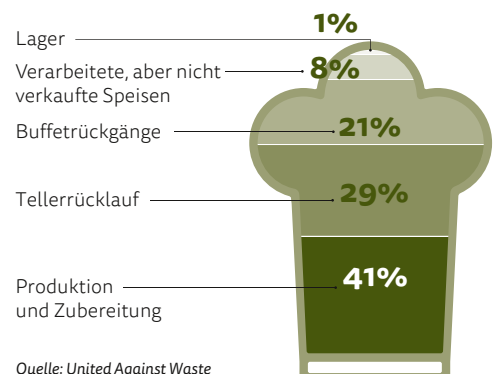
#### United Against Waste – machen Sie mit!

Der Verein United Against Waste bietet Gastronomen, die ihre Lebensmittelabfälle reduzieren wollen, wertvolle Unterstützung. Dazu gehören Weiterbildungen und Fachkurse – unter anderem mit Mirko Buri – aber auch individuelle Coachings in Ihrem Betrieb. Dabei erfassen Sie als Gastronom über einen Monat die Lebensmittelabfälle in Ihrem

Restaurant, analysieren diese gemeinsam mit einem Experten und erhalten einen individuellen Massnahmenkatalog für Ihren Betrieb.

Weitere Infos unter: [united-against-waste.ch](http://united-against-waste.ch)

#### Wo entsteht Food Waste in der Gastronomie?



Quelle: United Against Waste

### Mirko Buri und United Against Waste an der ZAGG

Mirko Buri kocht vom 23. bis 26. Oktober live an der ZAGG: Am Stand von «Schweizer Fleisch» in Halle 4 (Stand 417) präsentiert er Nose-to-Tail-Gerichte. Und United Against Waste organisiert am 25. Oktober ebenfalls im Rahmen der ZAGG das Forum «Lebensmittelabfälle reduzieren: Erfolgsrezepte aus der Gastronomie». Schauen Sie vorbei!

## THE CHALLENGE – PART III



### Fabian Zbinden «La Ribollita», Bern

Nach der Ausbildung im Grand Hotel Victoria-Jungfrau in Interlaken ging der junge Berner auf Wanderjahre. Diese brachten ihn zuerst zurück nach Bern und Burgdorf, und dann hinaus in die grosse Welt, nach Spanien und sogar bis nach L.A. und Miami. Hier kochte Zbinden für den japanischen Spitzenkoch Nobu Matsuhisa. Seit rund drei Jahren ist er nun zurück in der Heimat und verkauft im schnittigen Vespa-Mobil seine «Ribollita».

# Ein Wilder UND

*Es ist schon gut zwölf Jahre her, seit die beiden gemeinsam in der Küche des Grand Hotel Victoria-Jungfrau standen. Fabian Zbinden hatte damals gerade seine Lehre begonnen, Adrian Furer war Chef de Partie.*

*Für «Messer & Gabel» haben sie sich wieder getroffen und sich im Rahmen der dritten «Nose to Tail»-Challenge an eher ungewöhnliche Stücke vom Schweizer Lamm gewagt: Ein Hauptgang mit Lammleber, Hals und Brust war gefragt.*

«**A**drian war zwar nicht mein Lehrmeister, aber er war wie ein Coach für mich. Für uns Lernende war er zugänglicher als manch anderer Koch», erinnert sich Fabian Zbinden zurück ans Jahr 2003. Heute, nach einer wilden Zeit in Amerika, tourt er mit seinem Food Truck «La Ribollita» durch Bern und verkauft mit viel Erfolg köstliche Eintöpfe im Brot. Adrian Furer ist seit 2013 Ausbildungsverantwortlicher für die Kochlehrlinge im Berner Inselspital. Bis heute ist es ihm wichtig, seinen Schützlingen auf Augenhöhe zu begegnen: «Ich halte die Hierarchien möglichst flach und mache den Jungen klar, dass wir fürs Gleiche kämpfen.»

#### **Kochen für viele**

Fabian Zbinden und Adrian Furer sind heute beide im weitesten Sinne in der Gemeinschaftsgastronomie tätig. Fabian Zbinden verpflegt mit seinem Food Truck «La Ribollita», eigentlich einer



**Adrian Furer**  
**Inselspital, Bern**

Adrian Furer ist gelernter Koch und Konditor-Confiseur, Diät- und Gastronomiekoch. Nach seiner Lehre im Restaurant Sternen in Kriegstetten kochte er im Grand Hotel Victoria-Jungfrau. Zuerst als Chef de Partie und später – nach verschiedenen Etappen in anderen Betrieben – als Küchenchef. Seit 2011 ist er im Inselspital tätig. Dort war er zuerst Küchenchef der Kinderklinik und ist seit 3 Jahren Ausbildungsverantwortlicher für die Kochlehrlinge.

# (s)ein Meister

Mini-Mensa auf Rädern, täglich rund 50 Personen mit feinem Gemüseintopf und Chili con Carne im Brot. Ausserdem können hungrige Hauptstädter seine Ribollitas auch im Berner Loeb und in einer Kletterhalle in Ostermundigen kaufen.

Adrian Furer, der für die Arbeit mit seinen Lehrlingen zum «Lehrmeister des Jahres 2015» gekürt wurde, kocht selber eigentlich nicht mehr. Aber seine 17 Lernenden: Die arbeiten in den sechs Küchen des Inselspitals, in denen täglich bis zu 6000 Essen für die Mitarbeitenden, Besucher und Patienten zubereitet werden. «Meine Aufgabe ist es, sie zu coachen, ihnen zu zeigen, wie man plant, zum Beispiel, und wie man Eigenverantwortung übernimmt.»

## «Nose to Tail» in der Gemeinschaftsgastronomie

Für die dritte Challenge haben Zbinden und Furer je einen Hauptgang mit Leber, Hals und Brust vom Schweizer Lamm kreiert. Haben

«Nose to Tail»-Gerichte denn auch in der Gemeinschaftsgastronomie Platz? «Klar,» sagt Furer, «an unserem Tavolata-Posten servieren wir immer wieder aussergewöhnliche Menüs. Da gibt's schon mal Kutteln oder Zunge – und wieso nicht auch Lammlieber?» Für Fabian Zbinden war die Einladung zur Challenge ein eigentlicher «Wake-up Call»: «Ihr habt mir in Erinnerung gerufen, dass es eigentlich noch so viele Fleischstücke zu entdecken gäbe!» Und so hat er sich vor der Rezeptkreation denn auch aufgemacht zu seinem Metzger in Gümligen, ihm beim Ausbeinen eines Lammes zugesehen und sich die einzelnen Teile genau erklären lassen. Auch er kann sich für «La Ribollita» ein Lammspecial gut vorstellen: «Das Rezept, das ich für «Messer & Gabel» kreiert habe, entspricht ganz dem Ribollita-Style.» Sehen Sie selbst!



Der Auftrag

## «NOSE TO TAIL» VOM SCHWEIZER LAMM

Leber, Hals und Brust vom Schweizer Lamm – das sind die drei Hauptzutaten, die «Messer & Gabel» den beiden Köchen vorgegeben hat. Zwei weitere Zutaten, Gewürze und Kräuter durften sie für ihr Rezept frei wählen.



Das Rezept von Fabian Zbinden

### «Lammeintopf Ribollita Style»

#### Orientalischer Lammeintopf im Basler Brot mit fruchtig-nussiger Leberpaste.

«Zuerst wollte ich etwas kreieren, das an meine Zeit bei Nobu Matsuhisa erinnert», berichtet Fabian Zbinden. «Leber als New-Style-Sashimi, roh serviert, und dann mit heissem Sesamöl übergossen. Aber schliesslich habe ich mich auf die Küche zurückbesonnen, die mich heute ausmacht, und mich für ein Menü à la Ribollita entschieden.»

#### Feines im Topf...

«Dass Brust und Hals gute Schmorstücke sind, kam mir für die Kreation meines Eintopfs sehr entgegen», erzählt Fabian Zbinden. «Damit der Gast am Ende noch erkennt, dass es sich um zwei unterschiedliche Stücke handelt, mache ich aus dem Hals Ragoutstücke. Die Brust forme ich zur Rolle, die ich aufgeschnitten dazu serviere.» Den Eintopf mit orientalischen Gewürzen und Chili serviert er in einem ausgehöhlten Basler Brot, mit einem Klecks Sauerrahm und etwas Ajvar, einem mazedonischen Gemüsekebab aus Peperoni.

#### ... und im Glas

«Da habe ich mir etwas eingebrockt, mit dieser Paste.» Fabian Zbinden grinst, wenn er sich ans Probekochen zurückerinnert. «Zuerst habe ich mich fast nicht getraut, diese Idee umzusetzen. Leber pürieren, das ist im ersten Moment schon ungewohnt. Und dann wurden die Leberstücke auch noch richtig hart, als ich sie nach dem Anbraten auskühlen liess. Also nicht erschrecken, falls es jemand nachkocht, das kommt gut.» Ja, das Resultat überzeugt: feine Dattel- und Cranberry-Stücke, Pistazien, Cashewnüsse und verschiedene Kräuter bilden einen schönen Kontrast zum intensiven Geschmack der Leber. «Es ist schon so, wie Ädu immer gesagt hat: Man muss den Mut haben, Neues zu probieren – und vor allem nicht lange rumstudieren, sondern machen!»

### Probieren Sie es aus!

Ob «Suuri Läberli» oder Leberpaste, Eintopf oder Brustschnitten, die Kreationen der beiden Köche haben uns überzeugt. Lassen auch Sie sich inspirieren: Die ausführlichen Rezepte der dritten «Nose to Tail»-Challenge finden Sie unter:



### 1 Die Brust

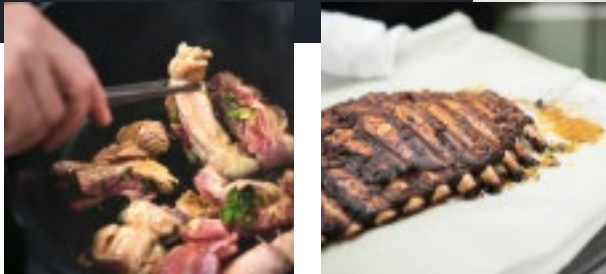
Ob mit oder ohne Knochen passen die günstigen Bruststücke ausgezeichnet auf den Grill. Aber auch für Rollbraten wird das gut durchwachsene Fleisch gerne verwendet.

### 2 Die Leber

Geschmacklich und auch bei der Zubereitung ist Lammleber ähnlich wie Kalbsleber. Damit die Leber beim Kochen nicht zäh wird, sollte zuvor das feine Häutchen entfernt werden.

### 3 Der Hals

Lammhals ist schön durchzogen und hat einen relativ hohen Fettanteil. Er eignet sich ausgezeichnet für Eintöpfe wie Gulasch und Ragout und auch für Hackfleisch.



#### Das Rezept von Adrian Furer

### «Soul Food – made in Bern»

#### Fruchtige Lammbrustschnitten im Apfelmost geschmort, «Suuri Läberli» mit Balsamico, Knuspriges vom Hals und süss marinierte Lamm-Ribs.

«Eine echte Herausforderung, diese Stücke! Leber, Brust und Hals vom Lamm habe ich bis jetzt weder gekocht noch gegessen», erzählt Adrian Furer, bevor er uns sein Rezept präsentiert. «Und ich bin erstaunt, wie gut das schmeckt. Das Fleisch hat ein feines Lamm-aroma, ohne zu böckelen.»

#### Einmal fruchtig

«Ich mag die klassische Küche», erklärt Furer. Und so kam die Inspiration für die Lammbrust denn auch aus der traditionellen Kalbfleischküche: «Brustschnitten, ein herrliches Gericht. Ich schmore das Fleisch im Apfelmost, so wird es wunderbar zart, erhält eine fruchtig-süsse Note und eine schöne Glasur.»

#### Einmal sauer

Als Gegenstück zur fruchtigen Lammbrust brät Adrian Furer die Leber butterzart und verfeinert sie mit Aceto Balsamico. Dabei verrät er uns einen Tipp seines Hausmetzgers: «Die Leber von Tieren, die viel draussen sind, können Leberegel enthalten. Das ist eigentlich ein gutes Zeichen dafür, dass die Tiere viel frisches Gras bekommen haben. Aber einfach gut kontrollieren, denn verwenden kann man die Leber dann nicht.»

#### Einmal knusprig

Den Lammhals löst Adrian Furer fachmännisch vom Knochen. «Bevor ich ihn siede, schneide ich noch die Schweisshaut weg, so wird der Lammgeschmack nicht zu intensiv. Fett und Gäder bleiben aber dran, das hilft beim Binden.» Aus dem Fleisch vom Hals entsteht eine Art Terrine, die Furer knusprig frittiert serviert.

#### Und einmal süss

Als Special kommen die Lamm-Ribs auf den Teller, die Furer in einer Mischung aus Ingwer, Honig, Zitronengras und Sojasauce mariniert hat. Viel Fleisch ist nicht am Knochen, aber dank der feinen Marinade richtig viel Geschmack. «Die Brust wurde mit den Rippen geliefert. Und die ganze Challenge würde ja keinen Sinn machen, wenn ich die jetzt weggeworfen hätte», sagt er mit einem Schmunzeln. Richtig!



[schweizerfleisch.ch/1609](https://www.schweizerfleisch.ch/1609)

Es bleibt köstlich: In der nächsten Ausgabe gibt's «Nose to Tail» vom Rind – mit Kreationen aus Herz, Federstück und Huftdeckel.



# CAFÉ 3692

## BERGFEUER VOM GRILL



*Seinen Namen hat das Café 3692 vom Wetterhorn, dem Hausberg der Grindelwalder. Denn auf der Terrasse des gemütlichen Restaurants geniessen die Gäste einen atemberaubenden Blick auf den 3692 Meter hohen Berg – und auch Grillspezialitäten von einem etwas anderen Grill.*



WIR SETZEN AUF



**Schweizer  
Fleisch**

BEST OF  
SWISS  
GASTRO

2016

**B**ei «Best of Swiss Gastro 2016» holte das Café 3692 den zweiten Platz in der Kategorie «Coffee» – und die Auszeichnung «Wir setzen auf Schweizer Fleisch», die «Schweizer Fleisch» vor zwei Jahren ins Leben gerufen hat. Denn neben köstlichen saisonalen Kaffeeröstungen aus der Kafischmitte in Langnau, hausgemachten Kuchen und feiner Pâtisserie servieren Myriam und Bruno Kaufmann ihren Gästen auch bestes Fleisch aus der Region. Und das kommt, vor allem im Sommer, vom wohl ungewöhnlichsten Grill im Berner Oberland.

### Vom Stollen auf die Terrasse

An sonnigen Wochenenden schiebt Bruno Kaufmann seinen Grill auf Schienen hinaus auf die Terrasse des Cafés. «Der Grill ist eine alte Lore, eine Eisenkiste auf Rädern, mit der vor gut 100 Jahren das Gestein für den Bau der Jungfrau-Bahn aus dem Berg gekarrt wurde.» Die Idee zu diesem ungewöhnlichen Grill hatte das innovative Wirtepaar schon lange. Und mit dem Ofenbauer Benjamin Zweifel aus Wiedlisbach haben sie einen Handwerker gefunden, der ihren Plan in die Realität umsetzte. «Die Gäste sind immer ganz begeistert, wenn ich unser Prachtstück vorfahre und das Fleisch vor ihren Augen grilliere», erzählt Kaufmann. Auf den Grill kommt bestes Fleisch aus Grindelwald. Was genau, bestimmt das Angebot: «Wir arbeiten eng mit Hans Boss und Toni Roth, den Dorfmetzgern, zusammen. Wir wissen aber

nie genau, welche Stücke die beiden an Lager haben, und können im Voraus selten sagen, was am Wochenende auf der Karte stehen wird. Zur Auswahl stehen meist viele verschiedene Stücke, von der Bratwurst über feine Spiessli bis hin zum Steak – vom Rind, vom Schwein, vom Poulet und vom Lamm.»

### Zäme geits am beschte!

Die Kaufmanns kennen nicht nur ihre Metzger persönlich, sondern auch die Bauern, bei denen die Tiere aufgewachsen sind. Und so kommt es auch mal vor, dass eine der benachbarten Bäuerinnen mit frischen Eiern ins Restaurant kommt oder feine Gartenkräuter gegen einen Kaffee und ein Stück Kuchen eintauscht. Und wer verarbeitet all diese heimischen Zutaten zu köstlichen Gerichten? «Unser Koch, Tilo Amft», erklärt Bruno Kaufmann. «Er kommt ursprünglich aus der Nähe von Rostock, lebt aber schon seit bald 20 Jahren in der Schweiz. Tilo teilt unsere Philosophie von Qualität und Regionalität – und hat auch ein paar Rezepte aus seiner Heimat mitgebracht.» So gibt's im Café 3692 etwa Eisbeinsülze, eine Art eingemachtes Gnagi, oder geschmorte Lammhaxe. «Tilo zaubert tolle Köstlichkeiten aus dem einheimischen Fleisch – oft auch mit einem Hauch Exotik, etwa mit orientalischen Gewürzen oder selbst gemachten Chutneys.» Und auch Tilo Amft schätzt die enge Zusammenarbeit mit den Dorfmetzgern – in ihren Gesprächen inspirieren sich der Koch und die

Metzger nicht selten gegenseitig mit Ideen über neue Zubereitungsarten und Rezepte.

### Traditionell gut

Neben den Grillspezialitäten am Wochenende tischt das Café 3692 den Gästen mit «Tilos Zmittag» täglich ein Fleischmenü auf. Das kann auch mal Rinderherz-Eintopf sein oder gebratene Milken. Weggeworfen wird in Tilos Küche so wenig wie nur möglich. Was beim Parieren anfällt, wird zum Beispiel zusammen mit Knochen zu Fonds verarbeitet – oder im Fall von Rind zu einer Bouillon. «Wenn ich unsere Bouillon empfehle, rümpfen die Gäste oftmals die Nase – sie erwarten eine Instant-Brühe aus der Büchse», amüsiert sich die Wirtin. «Wenn sie dann aber unsere hausgemachte Bouillon probieren, sind sie wie verwandelt. Einige ältere Herrschaften haben mir schon gesagt, sie hätten seit ihrer Kindheit nie mehr eine so gute Rindskraftbrühe gegessen.»

Der Winter steht vor der Tür. Was wird jetzt aus dem schönen Grill? «Der sorgt in der Gaststube für ein romantisches Cheminée-feuer», strahlt Myriam Kaufmann.



Erfahren Sie mehr zur Auszeichnung «Wir setzen auf Schweizer Fleisch»: [schweizerfleisch.ch/1610](http://schweizerfleisch.ch/1610)

# Vom heimischen Wald auf den Teller

*Tannenzapfen und Wacholder, Pilze, Klee, Fichtennadeln und Flechten – der herbstliche Wald lockt mit allerlei Köstlichkeiten, mit bekannten und unbekanntem Zutaten. «Messer & Gabel» hat beim Geschmackstüfeler und Sternekoch Stefan Wiesner nachgefragt, welche feinen Fleischgerichte sich daraus kreieren lassen.*

**D**ie Erde riecht feucht, die Beeren sind reif und das Laub leuchtet kräftig: herzlich willkommen im Herbstwald! «Der Wald birgt tausend Schätze, Aromen und Farben für die kreative Küche», erklärt Stefan Wiesner. Der Spitzenkoch vereint in seinem Restaurant Rössli in Escholzmatt Dorfbeiz, Landgasthof und ein Gourmetrestaurant mit 17 Gault-Millau-Punkten und einem Michelin-Stern. «Sogar den Teller können wir aus dem Wald holen: Herbstmenüs lassen sich gut auf unbehandelten Holzbrettern oder Baumrinden servieren.»

Stefan Wiesner bedient sich das ganze Jahr über im reichen Fundus der Natur – und verwendet neben altbekannten Zutaten wie Beeren und Pilzen auch viel Ungewohntes. Tannenzapfen zum Beispiel, Wacholderzweige oder Sauerklee: «Frisch geerntet lassen sich mit dem Klee verschiedene Fleischgerichte ergänzen und dekorieren.»

«Messer & Gabel» hat mit Stefan Wiesner nach Zutaten aus dem Wald gesucht, die sich leicht finden und einfach verwerten lassen. Sammeln und ausprobieren!

## **Pilze**

*Feine Steinpilze und Eierschwämme haben im Herbst Saison. Abseits von der klassischen Pilzcrèmesuppe empfiehlt Wiesner eine etwas andere Pilzbeilage.*

So geht's: Die Pilze als Beilage zu verschiedenen Fleischgerichten mit Backteig umhüllt frittieren. Oder – für experimentierfreudige Pilzliebhaber: Die Pilze in etwas Essig blanchieren und in Öl mit Fichten- oder Douglasiennadeln einlegen. «Dadurch erhalten sie einen aussergewöhnlichen süßsauren und würzigen Geschmack. Dieser kommt auf einem kalten Apéroplättli besonders gut zur Geltung.»



## Flechten

Flechten aller Art – wie zum Beispiel Hirsch- oder Bartflechten – lassen sich gut getrocknet aufbewahren und sind eine schöne Beigabe für die unterschiedlichsten Gerichte.

So geht's: Flechten in Wasser einlegen, damit sie wieder frisch werden und anschliessend backen oder frittieren. «Da die Flechten relativ bitter sind, kombiniert man sie am besten mit etwas Süßem wie in Honig mariniertem Fleisch», empfiehlt Stefan Wiesner.



## Tannzapfen

Tannzapfen pflückt Stefan Wiesner von den obersten Ästen der Tannen und lässt sie trocknen. Später verleiht er damit einem köstlichen Rindscarpaccio eine besonders feine Note.

So geht's: Einen getrockneten Tannzapfen mit dem Bunsenbrenner anzünden und das frische Carpaccio auf den glühenden Zapfen legen. «Der Zapfen wärmt und gart das Fleisch leicht und verleiht ihm so ein herrliches Röstaroma», erklärt Stefan Wiesner. Wer mag, kann das Fleisch mit etwas Tannenhonig bestreichen und ein wenig Salz, Pfeffer und rezenten Alpkäse darüberstreuen. Aus den Tannensamen lässt sich übrigens ein feines Pesto herstellen!



## Wacholder

Wacholderzweige können das ganze Jahr über geerntet werden, die Beeren im frühen Herbst. Geschmacklich passt Wacholder gut zu Fisch und zu Schweinefleisch.

So geht's: Wacholderzweige ohne Beeren in hochprozentigem Alkohol einlegen und ein paar Wochen ruhen lassen. Die Zweige dann direkt aus dem Glas auf einen Servierteller legen und zu einem Häufchen formen. Ein grilliertes oder kurz angebratenes Stück Schweinefleisch oder Speck in einer feuerfesten Form darauflegen und die Zweige anzünden. «Der Rauch verleiht dem Fleisch ein feines Aroma und ist ein Erlebnis für den Gast», erzählt Wiesner begeistert. Die getrockneten Beeren karamellisiert er mit etwas Zucker und Butter und serviert sie zusammen mit ein paar frischen Beeren. «Und apropos Speck: Rohessspeck mit Kiefernadeln vakuumieren und ein, zwei Wochen lagern. Schmeckt hervorragend!»

## Stefan Wiesner

Stefan Wiesner (\*1961) ist gelernter Koch und übernahm 1989 gemeinsam mit seiner Frau das elterliche Restaurant Rössli in Escholzmatt. In seiner preisgekrönten avantgardistischen Naturküche kocht er mit regionalen Produkten und experimentiert mit Heu, Moos, Torf oder ganzen Bäumen. Zudem ist Wiesner als Dozent an der FHNW tätig und veröffentlichte bereits zahlreiche Bücher. In seinem jüngsten Werk, die «wurstwerkstatt», dreht sich alles ums Thema Wurst. Genauso wie in seinen Workshops, die er jeweils samstags anbietet.



## KOCHWETTBEWERB «LA CUISINE DES JEUNES» 2016

# GRANDE FINALE!

*Am 12. September trafen sich im Bildungszentrum bzi in Interlaken die Finalistin und die Finalisten des Kochwettbewerbs «La Cuisine des Jeunes» von «Schweizer Fleisch» zum grossen Wettkochen. Michel Bucher aus Oftringen konnte die Jury mit seiner Kalbfleischkreation überzeugen und trug den Sieg davon. Ein Rückblick.*

«**C**lash of Pans! Die stärkste Kreation mit Schweizer Kalbfleisch holt den Sieg», so lautete das Motto des diesjährigen LCDJ-Kochwettbewerbs. Über zwanzig junge Schweizer Köchinnen und Köche haben ihre Kreationen eingereicht, und die Jury unter der Leitung von Martin Thommen vor eine erste

schwierige Aufgabe gestellt. «Die Dossiers hatten in diesem Jahr alle ein sehr hohes Niveau. Es war nicht einfach, die vier Finalisten zu bestimmen», berichtet Jury-Mitglied Heribert Dietrich, Sternekoch aus Klosters.

### «Clash of Pans» – die vier Kämpfer

Ins Finale geschafft haben es diese vier talentierten Köche: (v.l.n.r.) Michel Bucher von der Stiftung Alterszentrum Lindenhof in Oftringen, Marisa Feusi vom «Café de la Place» in St-Légier-La-Chiésaz, Jonas Althaus vom Restaurant mille sens in Bern und Florian Buchs vom Congress Hotel Seepark in Thun.



Das Siegerrezept gibt's unter [schweizerfleisch.ch/1611](http://schweizerfleisch.ch/1611)

Die Rezepte aller Finalisten werden in einem Sonderbund der «Hotellerie Gastronomie Zeitung» veröffentlicht. Diesen können Sie mit dem Talon auf der Rückseite oder per E-Mail an [gastronomie@proviande.ch](mailto:gastronomie@proviande.ch) gratis bestellen.

## An die Pfannen, fertig, los!

Zweieinhalb Stunden hatten die Finalisten Zeit, ihre Kreation unter den strengen Blicken der Jury zuzubereiten. Bewertet wurden neben der Rezeptur insbesondere die Mise en Place, Hygiene, Kochtechnik, Präsentation und Geschmack.



**Marisas Rezept:**  
«Autumn is coming ...»



## FRAUENPOWER AUS DER ROMANDIE

Marisa Feusi serviert Kalbsfiletroulade mit Milkenkruste und Kalbsschwanzravioli mit Flusskrebse. «Nicht nur das Fleisch, auch die Krebse stammen natürlich aus der Schweiz.»



**Michels Rezept:**  
«Schweizer Kalb  
von seiner besten Seite»



## ES GEHT UM DIE WURST

Michel Bucher beeindruckt die Jury mit einer Kalbsinnereienwurst und einem selbstgereiften Kalbsnierstück. «Mit der Wurst hatte ich am Finale ziemlich zu kämpfen. Und genau in diesem Moment waren alle Kameras auf mich gerichtet.»



**Jonas' Rezept:**  
«Trilogie vom  
Schwiizer Kalb»



## KONZENTRATION!

Florian Buchs beim Zubereiten seiner nicht ganz alltäglichen Kalbsherztortelloni. «Ich habe viel geübt, manchmal bis ein Uhr nachts», erklärt Buchs, der bei den Vorbereitungen von den Erfahrungen seines Mitarbeiters und Vorjahresfinalisten Reto Suppiger profitieren konnte.



**Florians Rezept:**  
«Von Grund und Boden»



## SCHÖNES FÜR AUGEN UND GAUMEN

Die Kalbsfiletroulade von Jonas Althaus. Dazu gab's schmackhaftes Kalbshaxenragout. «Der Druck war höher als beim Probekochen, aber irgendwann habe ich die Jury und die Kameras vergessen und mich ganz aufs Kochen konzentriert.»



## And the Winner is:

# MICHEL BUCHER

Bei so vielen kreativen Gerichten fiel es der Jury schwer, einen Sieger zu bestimmen: «Handwerklich waren alle vier top, der Geschmack war schliesslich das Zünglein an der Waage», erklärt Jury-Präsident Thommen. Und der sei bei Sieger Michel Bucher am harmonischsten gewesen. Der junge Koch arbeitet zurzeit in der Stiftung Alterszentrum Lindenhof, macht sich aber schon bald wieder auf die Suche nach einem Job in der gehobenen Gastronomie.

Michel Bucher, der bereits 2014 im LCDJ-Finale stand und den Sieg nur knapp verpasst hat, sitzt schon bald selbst in einer Jury: Neben

Preisgeld und Pokal bekommt der LCDJ-Sieger die Möglichkeit, gemeinsam mit Spitzenkoch Ivo Adam als Jurymitglied am Battle of ZAGG dabei zu sein. Ausserdem wird er regelmässig im «Messer & Gabel» berichten.

## Fortsetzung folgt!

Nicht nur die Jury, auch LCDJ-Projektleiter Samuel Zaugg von Proviande ist mit den Arbeiten der Finalisten sehr zufrieden: «Besonders freut mich, dass Nose-to-Tail für die jüngste Generation fast schon zur Selbstverständlichkeit geworden ist.» Nächstes Jahr geht der Kochwettbewerb «La Cuisine des Jeunes» schon in die 15. Runde. «Das wollen wir dann feiern!», ist Zaugg sicher.



**Merci,  
Marcel!**

*Marcel Schori hat als Sieger von «La Cuisine des Jeunes» 2015 ein Jahr lang in «Messer & Gabel» über sein Leben in und neben der Küche berichtet. An seine Stelle tritt nun Michel Bucher, der Sieger 2016. Wir schauen mit Marcel noch einmal zurück auf sein Amtsjahr.*

**Messer & Gabel: Am 14. September 2015 hast du die LCDJ-Jury mit deiner Kreation überzeugt. Welche Erinnerungen hast du an den Wettbewerb?**

Marcel Schori: Ich hatte vorher schon an einigen Kochwettbewerben teilgenommen. Aber bei LCDJ hat's zum ersten Mal für den Sieg gereicht. An diesen Wettbewerb bin ich ganz anders herangegangen. Im Nachhinein denke ich, dass ich damals meine Art gefunden habe, mich vorzubereiten und Rezepte zu kreieren.

**Und die wäre?**

Ich habe mich voll auf den Geschmack konzentriert, habe lange und intensiv an den Aromen getüftelt. Die einzelnen Komponenten sollten sowohl alleine als auch kombiniert ein Erlebnis bieten. Ich habe Probe gekocht, mich mit dem Metzger beraten und noch mehr Probe gekocht. Erst ganz am Ende kam die Präsentation.

**Und das hat geklappt. Deine Kreation «Vom Schwein: im Rauch, versteckt und verpackt» hat die Jury überzeugt. Wie war die Zeit nach dem Sieg?**

Wahnsinnig! Es lief noch meine Bewerbung für die Schweizer Junioren-Kochnationalmannschaft. Ich vermute, mein Sieg hat ihnen auch die Bestätigung gebracht, dass ich der Richtige bin. Ende 2015 kam die definitive Zusage: Ich steige als Pâtissier direkt bei der Kochnationalmannschaft ein. Und überhaupt hat mir der Sieg sehr viele Türen geöffnet. Ich war Commis am Schweizer Bocuse d'Or, wurde zu Events eingeladen und auch an Kochwettbewerbe. Etwa zum Goldenen Koch!



**Hast du dich angemeldet?**

Keine Zeit! Ich trainiere jede freie Minute für die Olympiade. Vom 22 bis 25. Oktober geht's mit der Nationalmannschaft nach Erfurt. Daumen drücken!

**Das machen wir! Und bevor wir dich weitertrainieren lassen, eine letzte Frage: Du bist gelernter Koch, arbeitest aber unter der Leitung von Rolf Mürner bei Swiss Pastry Design. Fehlt dir die Küche?**

Ich koche sehr gerne und will irgendwann auch zurück in die Küche – die Hektik im Service vermisse ich schon. Aber jetzt setze ich erst mal voll auf die Pâtisserie. Rolf ist ein Genie. Was ich von ihm lerne, kann ich später sicher auch in der salzigen Küche einsetzen.

**Danke, Marcel,** für das abwechslungsreiche Jahr. Wir wünschen dir viel Erfolg in Erfurt und für die Zukunft nur das Beste!  
Das «Messer & Gabel»-Team



**Abonnieren Sie «Messer & Gabel».** Wird auch dem «GastroJournal» beigelegt.



- Ich möchte in Zukunft mein persönliches Gratisexemplar von «Messer & Gabel» erhalten.  d  f  i
- Ich möchte in Zukunft den elektronischen Gastro-Newsletter von «Schweizer Fleisch» erhalten.  d  f  i
- Ich bestelle gratis den Sonderbund mit den LCDJ-Finalisten-Rezepten.  d  f

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Betrieb: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

Strasse/Nr.: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_ Telefon: \_\_\_\_\_

Schweiz. Natürlich.



Zutreffendes bitte ankreuzen. Coupon ausschneiden oder kopieren, ausfüllen und schicken an Proviande, «Schweizer Fleisch», Brunnhofweg 37, Postfach, 3001 Bern, oder faxen an 031 309 41 99. Oder senden Sie uns eine E-Mail an [gastronomie@proviande.ch](mailto:gastronomie@proviande.ch). Gerne nehmen wir so auch Ihre Adressberichtigungen entgegen.